Aula 02

A Biologia das Emoções

Curso

Diante do Estresse e da Ansiedade: o que fazer?

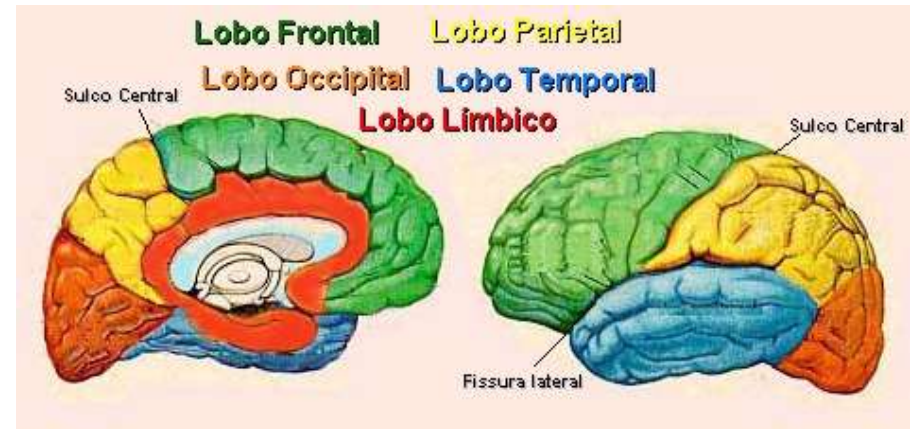
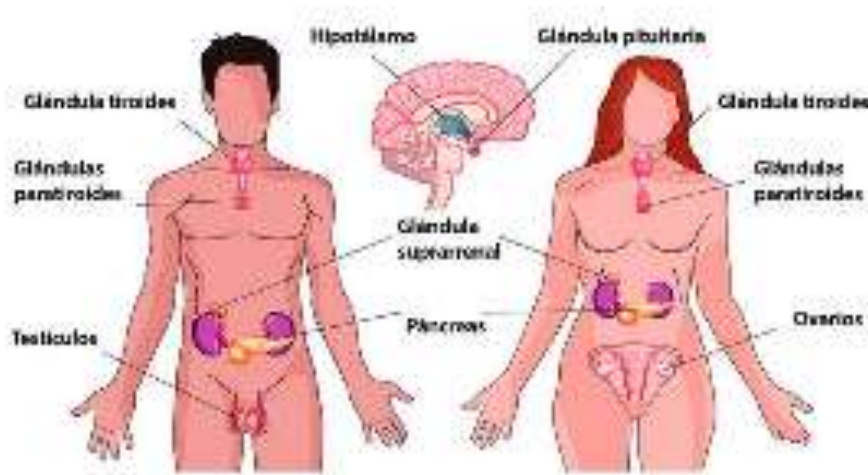
Danilo Rosas

O CURSO

Diante do Estresse e da Ansiedade: o que fazer?

- **Módulo 01:** O mundo é criado pela mente. Características e funcionamento da mente.
- **Módulo 02:** A biologia das emoções. O estresse e ansiedade são emoções úteis.
- **Módulo 03:** Respirar é viver! A respiração consciente para manter uma mente estável.
- **Módulo 04:** Meditação: o que é? Porque a meditação é uma das principais ferramentas para a saúde mental.
- **Módulo 05:** A vida é um fluir. Somos a natureza.

A BIOLOGIA DAS EMOÇÕES

As emoções podem ser definidas como tendências para ações, as quais produzem uma cascata de mudanças fisiológicas (sincronizadas) em resposta a algum “gatilho” – seja uma pessoa, um objeto ou um evento. Isto é, as emoções são geradas com a ocorrência de um estímulo relevante para o organismo, preparando tendências de reações comportamentais automatizadas.

O Ciclo da Ação

Os quatro níveis para o Ciclo da Ação

1. **Captação - Através dos Sentidos**
   Ela que vai construir toda a concepção da vida.
2. **Conexão / Atenção**
3. **Absorção**
   A atenção é no nível dos olhos e absorção é no nível do coração.
4. **Canalização**
   Força e Neutralidade. Agir e não Reagir.
5. **Ação**

O CICLO DA AÇÃO
CONEXÃO
CAPTAÇÃO
ABSORÇÃO
CANALIZAÇÃO
AÇÃO

O Ciclo da Ação

1. **Captação – Controle de Entrada**
   Visão, Olfato, Tato, Paladar, Audição e **Mente**
   - Limpeza
   - Controle / Recolhimento
   - Associação / Escolhas (Alimentação)

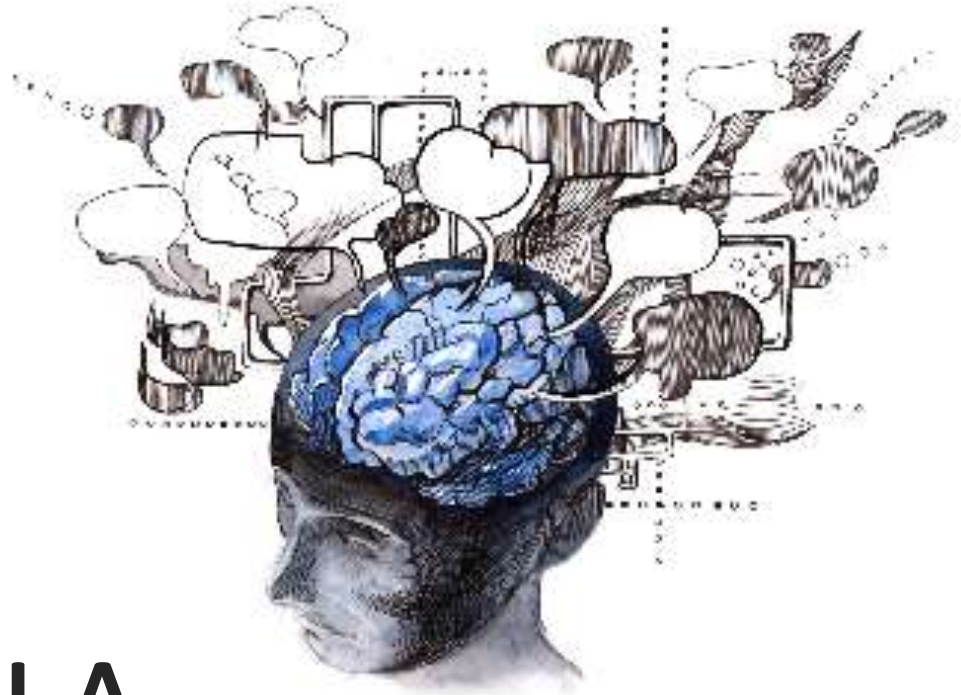
2. **Atenção/Conexão – Capacidade de Observação**
   - Se a mente está lá o corpo estará também
   - Foco, Concentração
   - **Silêncio**

O Ciclo da Ação

3. **Absorção**
   - Quando o pensamento se transforma em sentimento ou emoção. Mecanismos naturais para sabermos se estamos fazendo coisas certas ou não.
   - A Escuta do Corpo. Temos mais de 60 mil pensamentos por dia que resultam em sentimentos ou emoções, boas ou ruins. A observação delas é o caminho inverso do pensamento. Focar na sensação é mais fácil
   - Sentimos prazer ou aversão e atribuímos a um fator externo e nos apegamos a ele. O que gera mais ou menos apego, é a intensidade da emoção ou sensação. A falta de autoconfiança e baixa estima altera nossas emoções e sensações
   - A fonte dos Condicionamentos/Hábitos.

O Ciclo da Ação

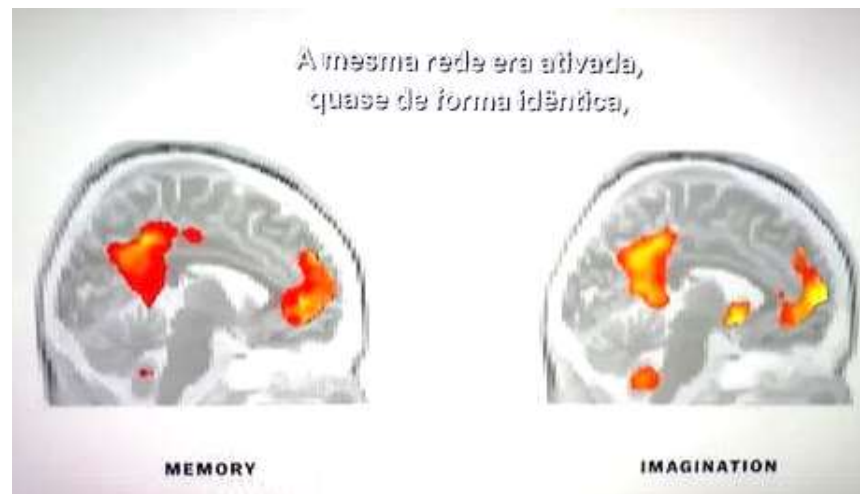
4. **Canalização**
   - O preparo da ação. Transformando a emoção em ação. A possibilidade de transformação, dissolução ou potencialização. O controle Fisiológico. Onde está a FORÇA FÍSICA E MENTAL
     - Glândulas e Hormônios
     - Sistema Nervoso

5. **Ação/Karma – Resultado**
   - Capacidade de Não-Reação
   - Nossa estrutura de VALORES

MEMÓRIA

COMO A FORMAÇÃO DA MEMÓRIA PASSADA E PROJEÇÃO FUTURA NOS CRIAM INSTABILIDADE E A IMPORTÂNCIA DO AGORA.

MEMÓRIA

As memórias tendem a lembrar do aspecto central. A atenção foca na essência. Não lembramos dos detalhes, então usamos conhecimentos pré-existentes para preencher as lacunas, tornando-se bastante flexível.

A área do cérebro ativada com memórias passadas e a imaginação do futuro é a mesma. **Memória/Imaginação x Futuro/Imaginação**. Sempre a mente alterna entre estes dois polos. **É uma máquina do tempo**.

A VIAGEM DA MENTE NO TEMPO

Ou estamos no passado ou estamos no futuro. Vivemos entre o constante: **ARREPENDIMENTO X MEDO**

Como Lidar?

Literalmente criamos duas realidades, PASSADO E FUTURO e ficamos presos nelas.

- Ao desenvolver atenção plena através da meditação aliada a respiração, a parte do cérebro ativada é o córtex pré frontal, responsável pelo discernimento. São treinos para a mente ficar no presente, com clareza e discernimento. Ela não vai fazer com que você tenha controle sobre sua vida, mas você poderá controlar as suas reações. Isto é uma poderosa ferramenta em tempos difíceis.

COMO MELHORAR NOSSA MEMÓRIA

1. **Discurso sobre a Prática da Recordação**
   MANTER A MENTE LIMPA E NO PRESENTE
   "Ao sair ou voltar, o praticante age com total consciência; ao olhar para a frente ou ao redor. age com total consciência; ao dobrar o braço ou ao estica-lo, age com total consciência; ao apanhar sua túnica, sua tigela e suas roupas de baixo, age com total consciência; ao defecar ou urinar, age com total consciência; ao caminhar, levantar ou sentar, dormindo ou acordado, conversando ou calado, age com total consciência."
2. **Desenvolver o conhecimento através de histórias**
   Nosso cérebro presta mais atenção a informações em forma de narrativas.
3. **Dormir bem, Alimentar-se bem e Práticas de Pranayamas**
   No final vamos conversar sobre a Respiração Consciente

ANSIEDADE

QUANDO A ANSIEDADE SE TORNA NOSSA INIMIGA.
COMO TORNA-LA NOSSA AMIGA.

ANSIEDADE

A ansiedade é uma reação normal diante de situações que podem provocar medo, dúvida ou expectativa. A ansiedade funciona como um sinal que prepara a pessoa para enfrentar o desafio e, mesmo que ele não seja superado, favorece sua adaptação às novas condições de vida.

Sintomas:

- O coração dispara. Aumento da circulação sanguínea
- A respiração acelera
- Os brônquios se expandem
- As pupilas se dilatam para captar melhor a cena, sua visão periférica se estreita para focar no perigo
- Outros sistemas são desativados: **DIGESTIVO** - a salivação cessa e o fluxo sanguíneo do estômago e da pele é cortado; **REPRODUTOR** - os nervos responsáveis pela excitação são desligados; Além do **IMUNOLÓGICO.**
- Os vasos sanguíneos se dilatam para que se chegue oxigênio suficiente aos músculos exigidos para **“Lutar ou Fugir”.**

ANSIEDADE

Quando há um perigo eminente, a ansiedade atua como uma **EMOÇÃO ÚTIL.** Mas no mundo moderno todas as nossas preocupações mobilizam nosso corpo para se adaptar a esta situação de "Luta e Fuga". Os músculos ficam preparados para fugir. Mas não há como lutar nem fugir do trânsito, do medo da escassez, da rejeição, do medo da perda de controle, incertezas, medo de ser julgado etc.

Então é gerado o Estresse

- Coração disparado
- Músculos tensos
- Má digestão, dor de barriga
- Baixa imunidade
- Falta de apetite sexual

Ansiedade não se cura, faz parte de nossa existência.
Aprende a vivenciá-la. Ajusta-se o modo biológico de forma racional.

TORNANDO
A ANSIEDADE UMA AMIGA

1. **Exercícios Físicos**

   Se o seu corpo é programado para a ação por meio dessa reação – LUTAR OU FUGIR – se ele procura fechar este ciclo, as vezes é excelente se exercitar para o alivio das tensões.

   Yoga: Surya Namaskar

2. **Respiração Consciente e Meditação**

   A ansiedade Não-útil, faz com que a pessoa perca a capacidade de discernimento e avaliação objetiva da adaptabilidade do corpo para o perigo imaginário. A respiração consciente e a meditação traz a capacidade de equanimidade e serenidade para conseguir perceber de forma clara estas distorções.

3. **Tratamentos com Drogas**

   Deve-se recorre aos profissionais de saúde capacitados para este tipo de tratamento

TORNANDO
A ANSIEDADE UMA AMIGA

Uma das principais descobertas de estudo atuais é que há uma diferença dramática na atividade cerebral na amígdala e hipocampo durante a RESPIRAÇÃO CONSCIENTE. Quando conscientemente diminuímos nossa frequência respiratória, temos grandes benefícios, mas **isso será tratado de forma mais profunda no módulo: Respirar é Viver!**

A Meditação e a Respiração Consciente, geram concentração e relaxamento, que aciona o sistema **parassimpático** e interrompe todas as reações exageradas que o sistema **simpático** emite, sendo a causa da ansiedade.

PRÁTICAS

- Adhama Pranayama; Respiração Diafragmática
- Uma meditação para promover o Sistema Parassimpático

CONTROLANDO A RAIVA

Adhama Pranayama
Técnica que utiliza a parte baixa dos pulmões. Está psicologicamente associada aos estados de relaxamento, harmonia e paz . É como respiramos durante o sono profundo. Conhecido como respiração diafragmática. Fácil execução e sem contraindicação.
Instruções: Apoie as mãos sobre o abdômen, em cima do umbigo, para levar a consciência para a musculatura abdominal e sentir sua relação com os movimentos do diafragma durante a respiração. Apenas observe a respiração do jeito que ela estiver, inspirando e expirando somente pelas narinas. **Barriga para fora INSPIRA, barriga para dentro EXPIRA.**

MEDITAÇÃO PARA PROMOVER O SISTEMA NERVOSO PARASSIMPÁTICO

Instruções

Postura de meditação. Estenda os braços acima da cabeça em um ângulo de 60º. Mantenha os braços perfeitamente retos e os cotovelos travados. Endireite os dedos e os polegares; vire as palmas para cima. Estenda os pulsos para trás até que haja um ângulo de 60 graus entre a parte de trás da mão e o antebraço. **Os olhos estão semiabertos ou fechados.**

Respiração: Inspire em 5 a 10 segundos; Retenha entre 5 a 10segundos e expire entre 5 a 10 segundos.

Para terminar:

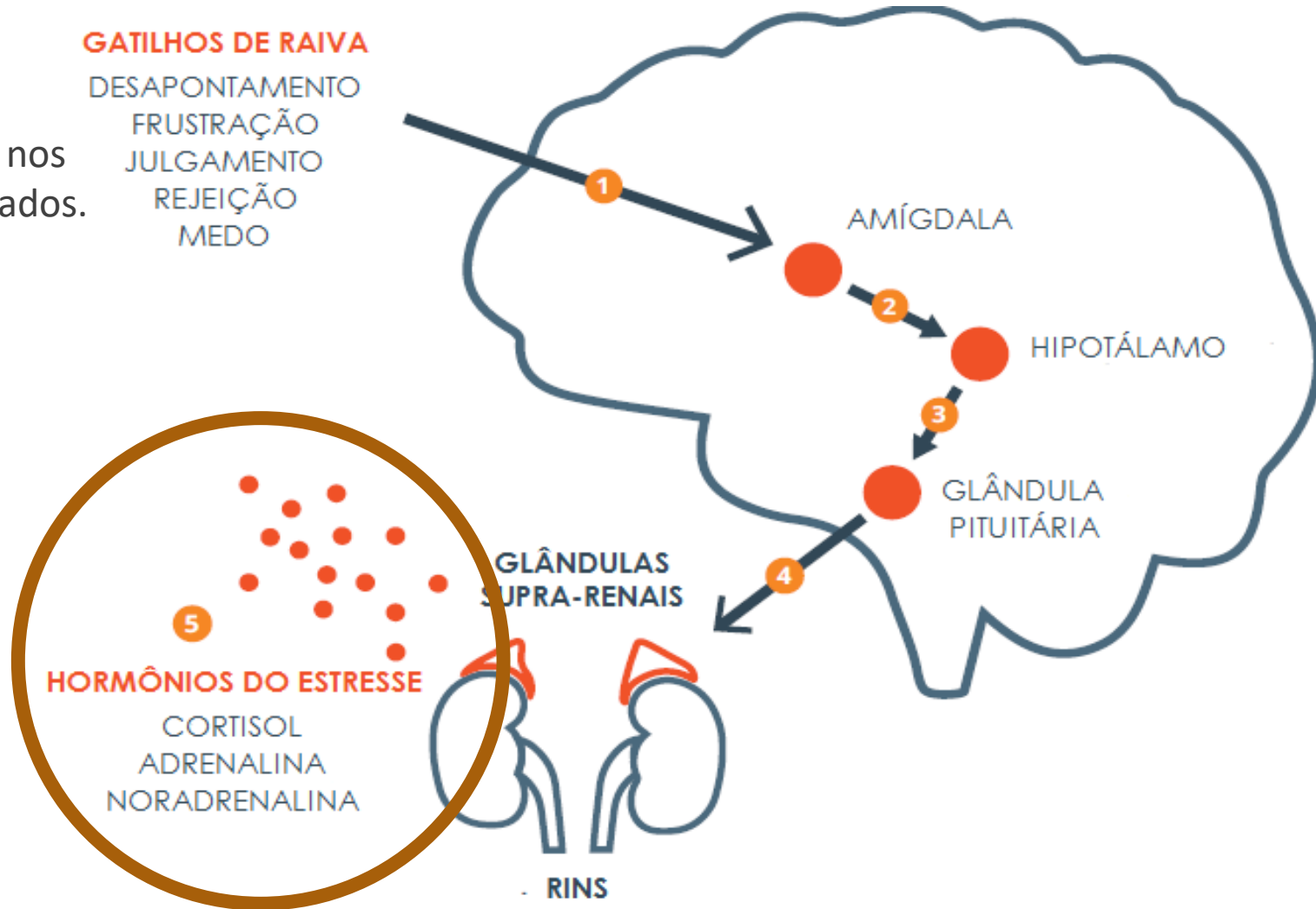
Inspire e expire profundamente, retenha por um tempo confortável, expire e relaxe.

RAIVA

UM SENTIMENTO QUE PODE GERAR MAUS KARMAS. COMO ELE OCORRE E COMO PREVENI-LO.

RAIVA - O QUE ACONTECE?

A raiva é
um sentimento
de protesto,
insegurança,
ou frustração,
contra alguém
ou algo, quando nos
sentimos ameaçados.

Tudo é uma
reação interna
que pode ser
alterada com
consciência. A
identificação
com estas
reações nos
fazem não lidar
bem com elas.
O processo
inverso no yoga
é chamado de
vairagya.

RAIVA
O QUE ACONTECE?

Para garantir a preservação da espécie, a raiva funciona como um mecanismo de autodefesa que o cérebro dispara ao detectar o que acredita ser um perigo.

Muito **CORTISOL** diminuiu a seretonina (o hormônio que nos faz feliz), que pode fazer sentirmos raiva e dor com mais facilidade, nos tornarmos mais agressivo. Também suprimi as atividades no **córtex pré-frontal** e no **hipocampo.**

- A atividade suprimida no **córtex pré-frontal** evita que você use seu melhor julgamento, impedindo você de tomar boas decisões**.**
- **E a atividade suprimida no hipocampo enfraquece a memória de curto prazo. Também impede que você crie novas memórias adequadamente.** É quando você está em uma discussão e não consegue lembrar daquele argumento que você tinha.

RAIVA
O QUE ACONTECE?

A resposta neurológica à raiva dura menos de 2 segundos. É por isso que você recebe muitos conselhos sobre contar até 10 quando estiver com raiva.

Com capacidade de presença gerada pela meditação, APENAS UMA respiração e você pode mudar toda uma cadeia de reação.

PRÁTICAS

- Shítalí ou Sitkari

OS PRANAYAMA CLÁSSICOS
SHÍTALÍ OU SITKARI

Shítalí é um dos *pránáyámas* clássicos do Hatha Yoga.

Coloque a língua em forma de calha entre os lábios, projetando-a para fora da boca, sem tensão;

- Fazer uma inspiração completa pela boca, fazendo o ar atravessar o canal formado pela língua;
- Fechar a boca com a língua recolhida e reter o ar;
- Expirar lentamente pelas narinas.